**POROČILO PROGRAMA ZDRAVJE VRTCU ZA ŠOL.L. 2021/22**

V okviru projekta Zdravje v vrtcu smo tudi letos izvajali aktivnosti za ohranjanje in krepitev zdravja  v vrtčevskem okolju in izven njega.  Letošnja rdeča nit je bila **Krepim (oblikujem) sebe in svojo skupnost.**

Letošnja rdeča nit nadgrajuje in podpira temo Počutim se dobro, ki je z vsebinami vplivala na kvaliteto zdravja. Poslanstvo in cilj projekta je dobro počutje otrok v vrtcu, zdravje kot pomembna vrednota ter ustvarjanje pogojev za dobro počutje otrok.

V letošnjem šolskem letu je 7 oddelkov našega vrtca sodelovalo v programu oz. projektu Zdravje v vrtcu. Izvajali smo različne dejavnosti, v okviru katerih smo otroke vzgajali v duhu zdravega načina življenja. Kot vrtec smo si prizadevali, da oblikujemo zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje otrok, strokovnih delavcev in staršev. Zavedamo se, da otroci v predšolskem obdobju pridobivajo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdržijo vse življenje. Otroci so se bolj ali manj vsega šele učili, odrasli pa smo jim s svojimi izkušnjami privzgajali navade na boljše. Z otroki smo se veliko pogovarjali in jih poslušali, kajti le tako smo zadostili njihovim čustvenim potrebam. Dobro so se počutili le tisti otroci, ki so bili slišani. Tako smo se vsi skupaj počutili bolje in bili zadovoljni, hkrati pa smo jim pokazali, da tudi sami vplivajo in oblikujejo svojo skupnost.

Izvajali smo aktivnosti za opazovanje, prepoznavo in zavedanje o zmožnostih, počutju in čustvih posameznika in odgovorih nanje. Poudarek je bil na pozitivnih čustvih, ki so krepile otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje ter s tem vplivale tudi na njegovo dobro počutje. Pri tem nam je pomagalo tudi opazovanje in spoznavanje narave, njenega cikla in zakonitosti.

Na področju gibanja so si otroci pridobili navade vsakodnevnega gibanja, kajti le-to vpliva na razvoj celotne otrokove osebnosti. Na področju medsebojnih odnosov so si otroci pridobivali konkretne socialne izkušnje, se učili ustrezno reševati konkretne primere. Na področju osebne higiene pa so se otroci navajali na samostojnost pri skrbi zase. Področja aktivnosti za krepitev zdravja otrok so zdrava prehrana, gibanje, dobri medosebni odnosi, skrb za osebno higieno in varno psihofizično okolje. Področja se med seboj močno prepletajo in vplivajo en na drugega. Otroci so si na področju prehrane oblikovali ustrezne prehranske navade, ustvarjali pozitiven odnos do zdravega in kulturnega načina prehranjevanja. Z ustvarjanjem varnega okolja smo skrbeli za psihofizično varnost, z različnimi aktivnostmi smo skrbeli za ustrezen počitek, dobro počutje, izražanje občutkov, spodbujali otroke k reševanju konfliktov ter sodelovanju pri dejavnostih, ki spodbujajo pozitivno samopodobo.

Vzgojiteljice smo se udeleževale izobraževanj, ki so potekale na daljavo, v obliki videoposnetkov.

**JESENSKO IZOBRAŽEVANJE-** je potekalo na daljavo v obliki videoposnetkov. To je potekalo v mesecu decembru 2021 in se zaključilo 5. januarja 2022 z oddano anketo v 1KA.

Na  jesenskem izobraževanju so nam ponudili 3 strokovne prispevke in primere dobrih praks. Prispevki so nam obnovili in  nadgradili (okrepili) naše znanje. Priporočila ter zanimive, praktične in uporabne nasvete pa smo lahko uporabili tako za delo v vrtcu kot tudi za uporabo v vsakdanjem življenju. Vse strokovne delavke, ki so odgovorile na vprašanja in odgovore vnesle v 1KA so dobile potrdilo o sodelovanju na jesenskem izobraževanju.

**SPOMLADANSKO IZOBRAŽEVANJE** (april, do 10.5.2022)

Na spomladanskem izobraževanju, ki je prav tako potekalo na daljavo so pripravili 3 strokovne prispevke z vsebinami s katerimi se srečujemo vsak dan. Z novimi znanji oblikujemo sebe, skrbimo za osebni razvoj in krepimo svoje kompetence kot zaposleni. Pridobljena znanja pa nam dajejo vrednost in moč. Predstavljeni so bili tudi primeri dobrih praks, ki so prikazovali delo v vrtcu. Ogled posnetkov nas je spodbujal k novim aktivnostim in nadgradnji dejavnosti, ki jih že izvajamo.

Vzgojiteljice so poročale o aktivnostih za varovanje in krepitev zdravja iz naslednjih področij:

* GIBANJE (Joga za otroke, vadbene ure na prostem/ v igralnici, vsakodnevno gibanje na prostem, sprehodi v naravi, plesno- gibalne igre, gibalno- jezikovne igre, Tek podnebne solidarnosti- otroci so tekli za ljudi v Afriki).
* ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA (Ustna higiena, pomen zdravih zob, vpliv hrane na zdravje zob).
* ZDRAVA PREHRANA (Uživanje naravne in raznolike hrane, prehranska piramida, priprava zdravih napitkov, igranje Spomina na temo zdrava hrana).
* DUŠEVNO ZDRAVJE (Spoznavanje različnih čustev, opisovanje in ubeseditev svojih čustev, igranje iger za umirjanje ali za razvedritev).
* RDEČA NIT (Prijateljstvo, medsebojni odnosi, reševanje konfliktov, strpnost, vrednote).
* VARNO S SONCEM (Ustrezna zaščita pred soncem, osvojitev znanj o primerni zaščiti pred soncem, bivanje in ustvarjanje v senci dreves, igre z vodo, pomen pitja vode).
* VARNOST V PROMETU/NA IGRIŠČU (Otrokom smo skušali približati trajnostne, aktivne oblike prihoda v vrtec in v gibanja v popoldanskem času ter doseči spremembe potovalnih navad preko pogovorov, ogledu posnetkov o onesnaževalcih zemlje in zraka, izvajali smo gibanje s kolesi, poganjalci in skiroji ter se navajali na varno vedenje ob dejavnostih – spoznavali so pravila udeležencev v prometu).
* NARAVA IN VAROVANJE OKOLJA (Ravnanje z vodo, ravnanje z odpadki, opazovanje sprememb v naravi in vremenskih pojavov, opazovanje, gojenje rastlin in ustvarjanje prijetnega doživljanja vsebine, razvijanje spoštljivega in odgovornega odnosa do rastlin in do narave).
* SVETOVNI DNEVI POVEZANI Z ZDRAVJEM (Slovenski tradicionalni zajtrk).
* ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA (Osebna higiena, pomen nočnega počitka/spanca, pravilno grizenje in žvečenje hrane).
* DOBILI BOMO DOJENČKA (Temo smo raziskovali preko branja različnih pravljic, ogled lutkovnega filma »Dobili bomo dojenčka«, pogovor o zaljubljenosti, prijateljstvu in ljubezni).
* MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE (Pomembnost dedkov in babic, učenje medgeneracijskega sodelovanja in razvijanje čuta za različne vrednote, strpno sodelovanje s starejšimi generacijami in razvijanje medsebojnega razumevanja).

Koordinatorica programa: Ksenija Donko